

JURNAL

**SURVEY TRAUMATIK DAN KECEMASAN PASCA BENCANA
PADA ATLET BULUTANGKIS SMANOR TADULAKO
SULAWESI TENGAH**

***SURVEY ON TRAUMATIC AND ANXIETY POST DISASTER IN BADMINTON
ATHLETES AT SMANOR TADULAKO IN CENTRAL SULAWESI***



EKA TIARA PUTRI

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAAHRAGA
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2019**

SURVEY TRAUMATIK DAN KECEMASAN PASCA BENCANA PADA ATLET BULUTANGKIS SMANOR TADULAKO SULAWESI TENGAH

EKA TIARA PUTRI

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Traumatik dan Kecemasan Pasca Bencana Pada Atlet Bulutangkis SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah. Populasi dan sampel penelitian ini adalah siswa/siswi SMANOR Tadulako yang terdaftar dan mengikuti pembinaan sebagai atlet bulutangkis sebanyak 20 orang yang merasakan serta terkena dampak dari bencana alam. Dalam penelitian ini data dalam bentuk angka yaitu data hasil survey traumatik dan kecemasan. Sebelum dilakukan perhitungan statistik deskriptif terlebih dahulu dilakukan transformasi data diubah kedalam skor atau dilihat berapa skor angkanya, kemudian dilakukan perhitungan-perhitungan statistik deskriptif, traumatik dan kecemasan diukur dengan menggunakan angket (kuesioner) dengan skala *likert* dan dilanjutkan menguji hipotesis dengan uji t yang diolah dengan sistem SPSS versi 21 dengan signifikansi 95% atau tingkat kesalahan 5% (0,05). Traumatik pasca bencana pada atlet bulutangkis SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah ditinjau dari keseluruhan data memiliki kecenderungan kategori rendah sebanyak 6 orang (30%) sedangkan tingkatan kecemasan pasca bencana pada atlet bulutangkis SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah ditinjau dari keseluruhan data memiliki kecenderungan kategori rendah sebanyak 7 orang (35%).

Kata kunci: Traumatik dan Kecemasan Pasca Bencana

Abstract : The study aims at examining the traumatic and anxiety post disaster in badminton athletes at SMANOR Tadulako in Central Sulawesi. The research population and samples were male and female students at SMANOR Tadulako who were enrolled and followed the coaching as badminton athletes with the total of 20 students who felt and got impact from the natural disaster. The data of the study were in forms of numbers from the survey data result of traumatic and anxiety. Before conducted counting with statistics descriptive, data transformation was done beforehand to change it to score then, statistic descriptive was conducted. Traumatic and anxiety were measured by using questionnaire with likert scale followed by conducting hypothesis test with t-test which was processed with SPSS version 21 system at the significant level 95% or the level of mistakes of 5% (0.05). The traumatic post disaster in badminton athletes at SMANOR Tadulako in Central Sulawesi based on the overall data has the tendency of low category with 6 people (30%) whereas, the level of anxiety post disaster in badminton athletes at SMANOR Tadulako in Central Sulawesi based on the overall data has the tendency of low category with 7 people (35%).

Keywords: *Traumatic and Anxiety Post Disaster*

PENDAHULUAN

Olahraga tumbuh dan berkembang dengan berbagai bentuk, cara pelaksanaan, pengorganisasian dan tujuan yang berbeda-beda sesuai dengan penekannya masing-masing. Ada empat tujuan yang ingin dicapai dalam melakukan aktivitas olahraga yakni: (1) olahraga untuk rekreasi yang lebih menekankan pada kesehatan jasmani dan rohani (2) olahraga untuk prestasi (kompetitif) yang lebih menekankan pada kegiatan kompetisi dan pencapaian prestasi, (3) olahraga untuk pendidikan yang menekankan pada aspek pendidikan, dimana olahraga dimasukkan sebagai mata pelajaran. Sehingga tujuan pendidikan yang direncanakan pemerintah bisa diperoleh dengan berolahraga, dan (4) olahraga untuk

Banyaknya *event-event* kejuaraan bulutangkis ini dapat memunculkan bibit-bibit unggul yang diharapkan dapat mewakili tingkat Kab/Kota, Provinsi dan Indonesia di ajang kejuaraan regional maupun internasional. Tujuan diadakannya pertandingan bulutangkis baik resmi

kesegaran jasmani yang menekankan pada peningkatan kebugaran jasmani, sehingga kebugaran jasmani menjadi meningkat dan bisa melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik.

Olahraga di Indonesia kini semakin berkembang hal ini dibuktikan dengan adanya *event-event* pertandingan khususnya di cabang olahraga bulutangkis. Seperti Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) yang dilaksanakan satu tahun sekali, Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) yang dilaksanakan satu tahun sekali, Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) yang dilaksanakan dua tahun sekali, dan Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) yang dilaksanakan dua tahun sekali.

maupun tidak resmi selain meningkatkan motivasi untuk berprestasi, dapat memperkenalkan cabang olahraga bulutangkis pada khalayak umum agar dapat lebih dikenal dan dinikmati masyarakat umum. Walau demikian, cabang olahraga bulutangkis yang sudah

banyak peminatnya dan pesaing-pesaing untuk menuju menjadi atlet yang berprestasi, sehingga atlet harus melatih mental sejak dini agar kelak menjadi atlet yang dapat mengendalikan kecemasan dan *stress* pada saat menghadapi suatu pertandingan.

Prestasi olahraga tidak henti hentinya menjadi perbincangan dalam dunia olahraga dan dunia pendidikan dewasa ini, kedua bidang ini menjadi pusat atau sentral dalam pengembangan prestasi olahraga di Indonesia karena para siswa akan diperkenalkan tentang cabang – cabang olahraga melalui mata pelajaran pendidikan jasmani dan kemudian mereka yang memiliki minat dan bakat terhadap salah satu cabang olahraga akan memasuki kegiatan ekstrakurikuler yang ada disekolahnya masing – masing guna mengembangkan bakat mereka melalui pelatihan olahraga. Peningkatan prestasi olahraga merupakan fenomena yang selalu menjadi tantangan, dan fenomena tersebut tidak habis-habisnya untuk dijadikan

permasalahan sepanjang masa. Sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, maka usaha yang dilakukan pada hakikatnya harus berdasarkan kajian dan ilmu pengetahuan. Prestasi olahraga bukanlah hal yang mudah dicapai. Prestasi dapat dihasilkan melalui proses panjang. Latihan sejak dini atau usia muda merupakan salah satu proses untuk mencapai prestasi. Karena usia muda memungkinkan dapat dilakukan pembinaan dalam rentang waktu yang relatif panjang dan sekaligus merupakan ajang pencarian bibit-bibit atlet bulutangkis berbakat yang merupakan salah satu syarat mutlak dalam pengembangan prestasi maksimal. Pembibitan adalah upaya yang diterapkan untuk menjaring atlet berbakat dalam olahraga prestasi, yang diteliti secara terarah dan intensif melalui orangtua, guru, dan pelatih pada salah satu cabang olahraga.

Permainan bulutangkis adalah cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat di seluruh dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Hal ini dapat dilihat dengan banyaknya

masyarakat yang ikut serta dalam setiap kegiatan olahraga bulutangkis yang diselenggarakan, baik dalam bentuk pertandingan tingkat RT hingga tingkat dunia, seperti Thomas dan Uber Cup atau Olimpiade. Olahraga bulutangkis dapat dimainkan mulai dari anak-anak hingga orang dewasa dan dapat dilakukan di dalam maupun di luar ruangan. Banyak orang melakukan olahraga bulutangkis dengan berbagai macam tujuan, diantaranya untuk rekreasi dan hiburan, menjaga kebugaran dan kesehatan sampai untuk tujuan olahraga prestasi. Sebagai cabang olahraga prestasi, bulutangkis termasuk olahraga kompetitif yang memerlukan gerakan eksplosif, banyak gerakan berlari, melompat untuk smash, refleks, kecepatan merubah arah dan juga membutuhkan koordinasi mata-tangan yang baik.

Olahraga bulutangkis sama dengan olahraga permainan yang lain, dimana seseorang untuk dapat bermain harus menguasai terlebih dahulu teknik-teknik dasar permainan yang dipergunakan. Teknik-teknik dasar

tersebut mempunyai karakteristik yang sesuai dengan bentuk permainannya. Dalam permainan bulutangkis teknik-teknik dasar yang utama adalah *Lob*, *Smash*, *Dropshot*, *Drive*, Pukulan *Service*, *Return Service*.

Berkaitan dengan pembinaan pemain kelompok umur untuk mampu menghasilkan pemain-pemain berbakat dan bertalenta dimasa yang akan datang, sudah sepatutnya dilakukan dengan serius dan penuh dedikasi, mengingat pembinaan pemain usia muda merupakan dasar dan awal mula seorang pemain bulutangkis mengenal dunia bulutangkis dengan baik dan benar. Pada fase inilah seorang pemain dibentuk sehingga berkembang kemampuan fisik, teknik dan keterampilan bermainnya, serta mental dan psikologi seorang pemain. Berdasarkan hal tersebut kita dapat menarik sebuah kesimpulan akan pentingnya fase ini dalam meningkatkan kemampuan fisik, keterampilan bermain bulutangkis, pengembangan mental, dan pengenalan taktik dan strategi. Seiring dengan kondisi pembinaan atlet

berprestasi haruslah dimulai dari institusi, dimana pembinaan jasmani diberikan secara teratur. Khususnya sekolah SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah memberikan ruang yang besar bagi terciptanya kegiatan olahraga yang kondusif mengarah pada perkembangan olahraga prestasi secara maksimal. SMANOR Tadulako Palu Sulawesi Tengah merupakan salah satu sekolah yang mewadahi pembinaan semua cabang olahraga. Dalam sekolah SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah terdapat 153 siswa/atlet yang dibinanya, dan dibagi menjadi beberapa kategori cabang olahraga diantaranya atletik, karate, pencak silat, taekwondo, tinju, takraw, dayung, catur dan bulutangkis, Sehingga sangat penting untuk tim pelatih/guru agar lebih jeli dalam menerapkan metode-metode latihan dan model-model latihan yang tepat dan relevan terhadap pemain muda yang dibina disekolah SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah. Seperti yang kita ketahui bersama bahwa Kota Palu, Sigi dan Donggala di Provinsi Sulawesi Tengah baru-baru ini terkena

bencana alam yang menjadi sejarah kelam di bumi Tadulako. Gempa bumi dan tsunami Sulawesi Tengah 2018 adalah peristiwa gempa bumi berkekuatan 7,4 SL diikuti dengan tsunami yang melanda pantai barat Pulau Sulawesi bagian utara pada tanggal 28 September 2018, pukul 18.02 WITA. Pusat gempa berada di 26 km utara Donggala dan 80 km barat laut kota Palu dengan kedalaman 10 km. Guncangan gempa bumi dirasakan di Kabupaten Donggala, Kota Palu, Kabupaten Parigi Moutong, Kabupaten Sigi, Kabupaten Poso, Kabupaten Tolitoli, Kabupaten Mamuju bahkan hingga Kota Samarinda, Kota Balikpapan dan Kota Makassar. Gempa memicu tsunami hingga ketinggian 5 meter di Kota Palu.

Gempa bumi ini dinyatakan berpotensi tsunami oleh Badan Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika (BMKG) sehingga dikeluarkan peringatan dini tsunami untuk wilayah pesisir pantai Kabupaten Donggala, Kota Palu dan sebagian pesisir utara Kabupaten Mamuju Utara. Tsunami diprediksi

memiliki ketinggian 0,5 – 3 meter dengan waktu tiba di Kota Palu pukul 18.22 WITA. Pukul 18.27 WITA terjadi kenaikan air muka laut 6 cm di pesisir Kabupaten Mamuju. BNPB mengeluarkan asbab daripada terjadinya tsunami ini. Menurut BNPB, tsunami ini sebabnya adalah adanya kelongsoran sedimen dalam laut yang mencapai 200-300 meter. Sutopo Purwo Nugroho, pihak Humas BNPB lebih lanjut menyatakan bahwa sendimen tersebut belum terkonsolidasi dengan kuat sehingga ketika diguncang gempa terjadi longsor. Di lain tempat selain Donggala, adanya gempa lokal yang membuat tsunami tidak sebesar di Donggala. Di Teluk Palu yang jaraknya lebih dekat dengan pusat gempa diperkirakan terlebih dahulu mengalami tsunami setinggi 1,5 meter. Pukul 18.37 WITA, BMKG mengakhiri peringatan dini tsunami akibat gempa ini. Fakta terbaru menyebut bahwa titik tertinggi tsunami tercatat 11,3 meter, terjadi di Desa Tondo, Palu Timur, Kota Palu. Sedangkan titik terendah tsunami

tercatat 2,2 meter, terjadi di Desa Mapaga, Kabupaten Donggala. Baik di titik tertinggi maupun titik terendah, tsunami menerjang pantai, menghantam permukiman, hingga gedung-gedung dan fasilitas umum.

Akibat guncangan gempa bumi, beberapa saat setelah puncak gempa terjadi muncul gejala likuiefaksi (pencairan tanah) yang memakan banyak korban jiwa dan material. Dua tempat yang paling nyata mengalami bencana ini adalah Kelurahan Petobo dan Perumnas Balaroa di Kota Palu. Balaroa ini terletak di tengah-tengah sesar Palu-Koro. Saat terjadinya likuifaksi, terjadi kenaikan dan penurunan muka tanah. Beberapa bagian amblas 5 meter, dan beberapa bagian naik sampai 2 meter. Di Petobo, ratusan rumah tertimbun lumpur hitam dengan tinggi 3-5 meter. Terjadi setelah gempa, tanah di daerah itu dengan lekas berubah jadi lumpur yang dengan segera menyeret bangunan-bangunan di atasnya. Di Balaroa, rumah amblas, bagai terisap

ke tanah. Adrin Tohari, peneliti LIPI, ada menyebut bahwa di bagian tengah zona sesar Palu-Koro tersusun endapan sedimen yang berumur muda, dan belum lagi terkonsolidasi/mengalami pemadatan. Karenanya ia rentan mengalami likuefaksi jika ada gempa besar. Laporan dan rekaman likuefaksi juga muncul dari perbatasan Kabupaten Sigi dengan Kota Palu. Lumpur muncul dari bawah permukaan tanah dan menggeser tanah hingga puluhan meter dan akhirnya menenggelamkan bangunan dan korban hidup-hidup. Menurut data, likuefaksi yang terjadi di Perumnas Balaroa menenggelamkan sekitar 1.747 unit rumah; sementara di Kelurahan Petobo sekitar 744 unit rumah tenggelam. Jumlah korban jiwa belum dapat dikumpulkan hingga 2 Oktober 2018. Sebagai akibat dari likuefaksi ini, sampai 3 Oktober, tim SAR menemukan korban di Perumnas Balaroa 48 orang meninggal dunia, dan di Petobo 36 orang, juga meninggal dunia. Di Jono Oge, Kabupaten Sigi, mencapai 202 hektar, 36 bangunan rusak, dan 168

lain juga kemungkinan rusak. Di Petobo, Palu, luasan mencapai 180 hektar, bangunan rusak 2.050, dan bangunan mungkin rusak 168. Di Petobo, tujuh alat berat dikerahkan. Di wilayah Balaroa luasan mencapai 47,8 hektar, menyebabkan 1.045 bangunan rusak, lima alat berat dikerahkan. Di luar Petobo dan Balaroa, terjadi pula kerusakan parah di Desa Tosale, Desa Towale dan Desa Loli, Kabupaten Donggala. Adapun dalam bidang infrastruktur, daerah Biromaru, Sigi, ada Jalur Palu-Napu yang jadi akses untuk ke Poso, terutama lembah Napu. Terlihat, jalan aspal terbuka menganga, didapati kebun jagung dan kelapa terseret ke kampung itu. Tanah retak, bergelombang. Aspal terperosok hingga kedalaman lebih dari 3 meter. Lahan juga terlihat bergelombang.

Terakhir, setelah diumumkan oleh BNPB pada 10 Oktober bahwa korban meninggal gempa itu mencapai 2.045 orang, didapati paling banyak ada di Palu sebesar 1.636 orang dan disusul Sigi kemudian Parigi. Sementara itu, korban yang mengungsi

sebanyak 82.775 orang, dan 8.731 orang pengungsi berada di luar Sulawesi. Sebagai akibat dari guncangan gempa ini, Hotel Roa-Roa yang ada di Jalan Pattimura Palu, juga Rumah Sakit Anuntapura di Jalan Kangkung, yang berlantai 4, juga roboh. Mall terbesar di Palu, Mall Tatura, juga roboh. Ada puluhan sampai ratusan orang yang terjebak di dalamnya. Tsunami di Palu sampai membuat KM *Sabuk Nusantara* terhempas puluhan meter dari Pelabuhan Wani. Pelabuhan itu sendiri rusak dermaga dan bangunannya. Pelabuhan Pantoloan rusak paling parah di sana. *Quay crane* atau keran peti kemas yang biasa digunakan untuk bongkar muat peti kemas juga roboh. Dari sejumlah foto yang beredar, gempa Palu tergolong dahsyat. Kios-kios di pesisir Pesisir Teluk Palu atau Pantai Talise tersapu gelombang besar. Jembatan Kuning yang merupakan ikon kota Palu turut ambruk. Terlihat di Teluk Talise, reruntuhan jembatan yang memisah antara Palu Barat dan Palu Utara. Selain itu, terlihat juga Masjid Apung

Palu yang roboh masuk ke dalam laut. Terlihat pula reruntuhan menara ATC Bandara Mutiara Sis AL Jufri Palu serta kerusakan di pelabuhan. Sebagai akibat daripada kerusakan pada Bandara Palu pula, bandara ini telah ditutup pada hari Jumat pukul 07.26 malam sampai 7.20 malam. Dilaporkan, Sigi, Parigi Moutong dan Donggala juga terdampak gempa ini. Jaringan air bersih, listrik, dan bahan bakar minyak menjadi sulit diakses. Perhubungan komunikasi antara Donggala dan Palu menjadi sulit diakses akibat tak berfungsinya ratusan BTS tersebut. Kemenkominfo menyatakan bahwa dari antara 3007 BTS, ada 431 BTS yang tak berfungsi, yakni 14,31%-nya. Ini disebabkan oleh karena mereka tidak mendapatkan akses listrik. ada beberapa jaringan telekomunikasi dari Palu ke Santigi, Mamuju, dan Poso terputus akibat gempa bumi berkekuatan 7,4 skala richter itu. Menurut beberapa sumber, apa-apa sudah mulai pada susah. BBM ada yang dijual Rp 100 ribu perbotol mineral.

Kondisi lalu lintas pun menjadi semrawut, macet pun tak terhindarkan. Mobil dan motor tertahan di jalan raya karena mogok kehabisan bahan bakar. Selain itu, air bersih mulai sulit dicari dan listrikpun padam. Pada Jumat malam, ratusan warga Mamuju telah pergi mengungsi karena khawatir akan datangnya tsunami. Kemudian akibat dari bencana ini, sekitar 16000 korban gempa mengungsi, pada 24 titik di kota Palu. Tenda-tenda pengungsian atau hunian sementara (Huntara) sebagai tempat tinggal korban bencana alam masih berdiri di beberapa tempat di sekitaran kota Palu. Masyarakat sudah mulai membangun dengan dan mencoba untuk bangkit dari keterpurukan. Dari balik huntara(hunian sementara) tersebut, beragam kelompok usia dari anak-anak hingga lanjut usia. Dari anak sekolah hingga mahasiswa. Beberapa di antaranya adalah pelajar yang sekolah di SMANOR Tadulako Palu Sulawesi Tengah.

SMANOR Tadulako Palu Sulawesi Tengah merupakan salah satu

sekolah yang mewadahi pembinaan semua cabang olahraga. Dalam sekolah SMANOR Tadulako Palu Sulawesi Tengah terdapat 153 siswa/atlet yang dibinanya, dan dibagi menjadi beberapa kategori cabang olahraga diantaranya atletik, karate, pencak silat, taekwondo, tinju, takraw, dayung, catur dan bulutangkis, sehingga sangat penting untuk tim pelatih/guru agar lebih jeli dalam menerapkan metode -metode latihan dan model-model latihan yang tepat dan relevan terhadap pemain muda yang dibina disekolah SMANOR Tadulako Palu Sulawesi Tengah.

Pasca bencana memberi tantangan bagi tim pelatih/guru untuk mengetahui dan mengatasi kondisi anak didiknya. Tidak bisa dinafikan bahwa bencana alam tersebut membawa dampak negatif bagi siswa terutama pada atlet Cabor Bulutangkis binaan SMANOR Tadulako yang sediannya berangkat sehari sebelum kejadian tersebut. Bukan hanya tempat dan jadwal latihan yang terganggu tapi kondisi psikologis juga terkena

dampak dari bencana alam tersebut. Bagi mereka, peristiwa bencana alam itu bukan merupakan bencana yang sifatnya fisik dan harta benda saja, tetapi lebih pada trauma mental yang tidak mudah dilupakan. Pada umumnya masyarakat dan pemerintah dalam menyikapi korban berbagai macam peristiwa, lebih menitik-beratkan pada aspek yang sifatnya fisik; misalnya bantuan pengobatan, sandang, pangan dan papan. Aspek kejiwaan/mental/psikologik yang mengarah pada gangguan stress pasca trauma kurang diperhatikan. Trauma psikologis adalah jenis kerusakan jiwa yang terjadi sebagai akibat dari peristiwa traumatik. Ketika trauma yang mengarah pada gangguan stress pasca trauma, kerusakan mungkin melibatkan perubahan fisik di dalam otak dan kimia otak, yang mengubah respon seseorang terhadap masa depan. Stress pasca trauma itu sendiri bila tidak ditangani dengan sungguh-sungguh dan profesional dapat berlanjut pada gangguan jiwa seperti kecemasan, depresi, psikosis (gangguan jiwa berat) bahkan sampai

pada tindakan yang dapat membahayakan kehidupannya.

Kecemasan (ansietas) adalah suatu respon normal individu terhadap pertumbuhan, perubahan, pengalaman baru, penemuan identitas dan makna hidup. Kecemasan muncul dengan gejala pusing, rasa melayang, hiperhidrosis, diare, hiperrefleksi, hipertensi, palpitasi, pupil midriasis, gelisah, sinkop (pingsan), takikardia (denyut jantung cepat), rasa gatal, tremor dan gangguan lambung. Kecemasan adalah rasa ketakutan yang difus, tidak menyenangkan dan samar-samar terhadap sesuatu yang tidak jelas (belum pernah terjadi). Selama individu masih dapat mengatasi stresor yang ada, maka ansietas tersebut masih bersifat normal. Jika individu tidak mampu mengatasi stresornya, maka akan timbul ansietas patologik yang merupakan respons terhadap ancaman yang sumbernya tidak diketahui, bersifat internal, samar-samar atau konfliktual. Ada beberapa hal yang mempengaruhi tingkat ansietas pada individu, beberapa diantaranya adalah maturitas individu, tipe kepribadian

dan pendidikan. Individu yang memiliki kepribadian matang akan lebih sukar mengalami gangguan akibat stress, sebab mempunyai daya adaptasi yang besar terhadap stressor yang timbul. Sebaliknya individu yang mempunyai kepribadian tidak matang yaitu yang tergantung pada kepekaan terhadap ransangan sehingga sangat mudah mengalami gangguan akibat stress. Bencana alam yang terjadi di kota Palu dan beberapa tempat di Sulawesi Tengah tersebut terkena dampak yang berbeda-beda. Ada yang mengalami kerusakan yang berat akibat tsunami dan gempa, ada juga sebagian daerah yang kerusakannya tidak terlalu parah.

Bertolak dari uraian latar belakang tersebut, maka penulis bermaksud untuk mengetahui secara pasti tentang adanya pengaruh faktor tertentu dengan mengangkat judul penelitian "Pengaruh Traumatik Dan Tingkat Kecemasan Pasca Bencana Pada Atlet Bulutangkis SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah."

METODOLOGI PENELITIAN

1. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan metode survey, sehingga tidak memerlukan desain penelitian akan tetapi cukup dengan menggambarkan saja atau presentase dalam bentuk table. Jenis penelitian ini adalah penelitian yang bersifat deskriptif.

2. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian yang dipilih adalah SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah.

3. Variabel Penelitian

Variabel diartikan sebagai segala sesuatu yang akan dijadikan objek pengamatan penelitian. Sering pula dinyatakan variabel penelitian itu sebagai faktor yang berperan dalam peristiwa atau gejala yang akan diteliti. Menurut Sugiyono (2012:60), merumuskan pengertian variabel penelitian adalah: "segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik suatu kesimpulan."

Dalam penelitian ini variabel yang akan diselidiki adalah traumatik

dan kecemasan pasca bencana pada atlet bulutangkis SMANOR Tadulako

4. Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan metode survey, untuk mengetahui tingkatan traumatik dan tingkatan kecemasan atlet bulutangkis pasca bencana sehingga menggunakan desain penelitian cukup sederhana dengan menggambarkan saja atau presentase dalam bentuk table. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskriptif Data Penelitian

a. Traumatik dan kecemasan

Deskriptif penelitian bertujuan untuk menyajikan dan menganalisis data tentang traumatik dan kecemasan pasca bencana pada atlet bulutangkis SMANOR Tadulako. Hasil analisis deskriptif data traumatik dan kecemasan pasca bencana pada atlet bulutangkis

Sulawesi

Tengah.

Adapun model desain penelitian yang gunakan secara sederhana dapat dilihat gambar berikut:

PASCA BENCANA	
TRAUMATIK	KECEMASAN

Sulawesi Tengah. Untuk mendapatkan data keseluruhan traumatik intrinsik dan ekstrinsik atlet bulutangkis SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah, peneliti menggunakan angket sebagai alat pengumpul data yang diberikan kepada 20 atlet sebagai responden.

SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah adalah sebagai berikut:

STATISTIC	VARIABEL	
	TRAUMATIK	KECEMASAN
Mean	61.35	94.80
Median	61.50	94.80
Std. Deviation	10.767	7.764
Variance	115.924	60.274
Range	33	33
Minimum	43	83
Maximun	76	116

Hasil analisis deskriptif pada data traumatik pasca bencana pada atlet bulutangkis SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah., diperoleh nilai maksimumnya sebesar 76 skor, dan nilai minimum sebesar 43 skor. Skor data traumatik tersebut diperoleh nilai *mean* (rerata) sebesar 61.35 skor, nilai median sebesar 61.50 skor, nilai modus/mode sebesar 50 skor, dan nilai standar deviasi 10.767 skor

Hasil analisis deskriptif pada data kecemasan pasca bencana pada atlet bulutangkis SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah, diperoleh nilai maksimum sebesar 116 skor, dan nilai minimum sebesar 83 skor. Skor data

kecemasan tersebut diperoleh nilai *mean* (rerata) sebesar 94.80 skor, nilai median sebesar 92.50 skor, nilai modus/mode sebesar 89 skor, dan nilai standar deviasi sebesar 7.764 skor.

b. Hasil Pengkategorian

Data penelitian ini di analisis menggunakan teknik statistik deskriptif. Data di kategorikan menjadi lima kategori yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Pengkategorian dibuat berdasarkan *mean* dan *standar deviasi* hasil perhitungan deskriptif yang telah dilakukan sebelumnya. Hasil pengkategorian data penelitian adalah sebagai berikut:

1. Traumatik

Hasil perhitungan deskriptif data traumatik diperoleh nilai *mean* sebesar 61.5 skor dan nilai standar deviasi sebesar 10.767 skor. Nilai *mean* dan standar deviasi tersebut digunakan sebagai dasar pengkategorian data. Hasil pengkategorian data traumatik

pasca bencana pada atlet SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah dapat dilihat pada tabel berikut:

Kategori Traumatik	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Tinggi	71-77	5	25%
Tinggi	64-70	3	15%
Sedang	57-63	4	20%
Rendah	50-56	6	30%
Sangat Rendah	43-49	2	10%
Total		20	100

Tabel di atas diketahui atlet yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 5 orang atau setara dengan 25%, atlet yang masuk

dalam kategori tinggi sebanyak 3 orang atau setara dengan 15%, atlet yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 4 orang atau setara dengan 20%, atlet yang masuk dalam kategori rendah sebanyak 6 orang atau setara dengan 30%, dan atlet yang masuk dalam kategori sangat rendah sebanyak 2 orang atau setara dengan 10%.

2. Kecemasan

Hasil pengkategorian data kecemasan di peroleh dari nilai *mean* sebesar 98.80 dan nilai standar deviasi 7.76. Nilai *mean* dan *standar deviasi* tersebut digunakan sebagai dasar pengkategorian data.

Hasil pengkategorian data kecemasan pasca bencana pada atlet SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah dapat di lihat pada tabel berikut:

Kategori Kecemasan	Interval	Frekuensi	Persentase (%)

Sangat Tinggi	111-117	1	50%
Tinggi	104-110	1	50%
Sedang	97-103	6	30%
Rendah	90-96	7	35%
Sangat Rendah	83-89	5	25%
Total		20	100

Tabel di atas diketahui atlet yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 1 orang atau setara dengan 5%, atlet yang masuk dalam kategori tinggi sebanyak 1 orang atau setara dengan 5%, atlet yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 6 orang atau setara dengan 30%, atlet yang masuk dalam kategori rendah sebanyak 7 orang atau setara dengan 35%, dan atlet yang masuk dalam kategori sangat rendah

sebanyak 5 orang atau setara dengan 25%.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian diatas, deskriptif data dan kualifikasi hasil penelitian Survey Traumatik dan Kecemasan Pasca Bencana Pada Atlet Bulutangkis SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah. Bahwa dari 20 orang sampel penelitian yang masing-masing memberikan data melalui angket yang telah disebarkan.

Dari hasil analisis yang telah dilakukan menunjukan bahwa traumatik pasca bencana pada atlet bulutangkis ditinjau dari keseluruhan data memiliki kecenderungan kategori rendah. Kategori atlet yang memiliki traumatik sangat tinggi sebanyak 5 orang (25%), kategori tinggi sebanyak 3 orang (15%), kategori sedang sebanyak 4 orang (20%), kategori rendah sebanyak 6 orang (30%), sedangkan atlet yang masuk dalam kategori sangat rendah sebanyak 2 orang (10%).

Traumatik dipengaruhi oleh beberapa aspek yaitu aspek intrinsik

yang terdiri dari perasaan dan fisik. Perasaan yang dirasakan oleh beberapa atlet saat melaksanakan suatu kegiatan atau latihan sudah tidak terlalu khawatir akan adanya bencana yang serupa. Beberapa hari setelah bencana, memang telah diadakan trauma healing ke beberapa daerah dengan tujuan dapat membantu atlet mengatasi traumatik pasca bencana. Berkaitan dengan fisik atlet, tidak ada yang terkena dampak langsung dari bencana yang terjadi. Aspek ekstrinsik, yaitu : keluarga, sekolah atau lingkungan sekolah, keluarga atau lingkungan keluarga dan sarana prasarana. Keluarga dalam hal ini orangtua, sangat berperan penting dan membantu dalam mengatasi traumatic atlet atau anak. Dengan bersama keluarga, akan timbul rasa aman yang tumbuh dari lingkungan keluarga dan merasa nyaman beraktifitas serta tidak khawatir akan terjadinya bencana. Sekolah menjadi tempat beraktifitas dan berbaur dengan guru dan pelatih menjadi motivasi tersendiri di luar lingkungan keluarga. Sarana dan prasarana yang digunakan saat belajar

dan berlatih tidak terlalu berbahaya dan dapat digunakan dengan baik.

Dari hasil analisis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kecemasan pasca bencana pada atlet bulutangkis ditinjau dari keseluruhan data memiliki kecenderungan kategori rendah. Kategori atlet yang memiliki kecemasan sangat tinggi sebanyak 1 orang (5%), kategori tinggi sebanyak 1 orang (5%), kategori sedang sebanyak 6 orang (30%), kategori rendah sebanyak 7 orang (35%), sedangkan atlet yang masuk dalam kategori sangat rendah sebanyak 5 orang (25%).

Kecemasan dalam penelitian ini ditinjau dari dua aspek, yaitu Instrinsik yang terdiri dari perasaan, fisik dan pengalaman bermain. Rasa cemas pada atlet pasca bencana dalam diatasi oleh atlet dengan beberapa cara, diantaranya dengan melaksanakan kegiatan trauma healing. Fisik tidak terlalu dicemaskan karena semua dalam keadaan baik-baik dan tidak ada fisik yang terkena dampak langsung dari bencana. Pengalaman bertanding membantu atlet mengatasi beberapa

kecemasan dan bisa segera menyesuaikan dengan keadaan pasca bencana. Aspek ekstrinsik terdiri dari keluarga, sekolah dan teman, serta sarana dan prasarana. Keluarga memiliki peran penting dalam mengatasi kecemasan, karena dapat memberikan perlindungan yang baik dan hadir setiap waktu buat anggota keluarganya. Sekolah memberikan suasana yang berbeda dan menghadirkan hal-hal yang baru dalam mengisi keseharian setiap atlet. Dengan demikian, kecemasan yang ada dapat diatasi dengan hadirnya guru dan pelatih serta teman sekolah. Sarana dan prasaran yang masih dapat digunakan sangat membantu dalam mengatasi kecemasan pasca bencana. Sarana dan prasaran yang terkena dampak bencana masih adapt digunakan dengan baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian data dan pembahasan, maka penelitian ini dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Traumatik pasca bencana pada atlet bulutangkis SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah ditinjau dari keseluruhan aspek traumatik berada pada kategori rendah dengan presentase 30%.
2. Kecemasan pasca bencana pada atlet bulutangkis SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah ditinjau dari keseluruhan aspek kecemasan berada pada kategori rendah dengan presentase 35%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan, maka dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Diharapkan atlet dapat mengatasi traumatik dan kecemasan dengan baik dan berkesinambungan.
2. Bagi pelatih, guru dan atlet lebih aktif dan bekerja sama dengan baik untuk

mengatasi traumatik dan kecemasan pasca bencana.

3. Diharapkan pelatih, guru dan orangtua agar bekerja sama memberikan pemahaman tentang penanganan traumatik dan kecemasan pasca bencana.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, Sukma. 2016. *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Pamulang: Penerbit Ilmu.
- Davison C.G, 2004. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Durand, V Mark dan David H. Barlow. 2006. *Intisari Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Freud, Sigmund. 2009. *Pengantar umum psikonalisis*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar Gunarsa, Singih. 2004. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Gupita Permata Agni. 2017. *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian Blok Dengan Hasil Belajar Mahasiswa Pspd Fkik Umy.Skripsi*. tidak diterbitkan. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. <http://repository.umy.ac.id/handle/123456789/17753?show=full>. diakses pada tanggal 12 november 2018.
- _____. 2015. *Periodisasi Program Pelatihan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Halim, N. I. 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- _____. 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani Dalam Bidang Keolahragaan*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Khoiril Anam. 2013. *Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepak bola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun* (Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Volume 3. Nomor 2. Edisi

- Desember 2013. ISSN: 2088-6802). Universitas Negeri Semarang.
<http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki> diakses pada tanggal 11 desember 2018.
- Kusumawati, Mia. 2015. *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung: PT Alfabeta
- Luxbacher, Joseph A. 2011. *Sepak Bola Edisi Kedua*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- _____.2015. *Ilmu Kevelatihan Dasar*. Bandung: CV Alfa Beta.
- Nevid, Jeffrey; Rathus, Spencer A.; Greene, Beverly. 2003. *Abnormal Psychologi In a Changing World/Fifth Edition*. Jakarta: Penerbit Erlangga. Dicitak PT Gelora Aksara Pratama.
- Nur Azis Rohmansyah (2017). *Kecemasan Dalam Olahraga (Jurnal Ilmiah PENJAS, ISSN : 2442-3874 Vol.3 No.1, Januari 2017)*. PJKR, FPIPSKR, Universitas PGRI Semarang.
- <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIP/article/download/541/525> diakses pada tanggal 10 november 2018.
- Ormrod, J. E. (2009). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Erlangga.
<http://repository.umy.ac.id/handle/123456789/17753?show=full> . diakses pada tanggal 12 november 2018.
- Purwanto, Ngalm.2014. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakrya.
- Ramli. 2016. *Kepelatihan Olahraga*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Rendriyana Putri Permata Sari (tanpa tahun). *Analisis Kecemasan Atlet Terhadap Prestasi Sebelum Dan Sesudah Pertandingan*. Jurnal. Universitas Negeri Surabaya
<https://media.neliti.com/media/publications/247769-analisis-kecemasan-atlet-terhadap-presta-2ae3fdcb.pdf>. diakses pada tanggal 10 november 2018.
- Sadock, K. a. (1997). *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku*

Psikiatri Klinis. Jakarta: Binarupa Aksara.

<http://repository.umy.ac.id/handle/123456789/17753?show=full>

. diakses pada tanggal 12 november 2018.

Sugiyon. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabeta.

Suhadi (1996); Endang Rini Sukamti, MS dan Irwan Taufik Hidayat (2009). *Upaya Pelatih Dalam Mengatasi Kecemasan Atlet Senam Sebelum Perlombaan Pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional 2009*. Jurnal. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.

<http://staffnew.uny.ac.id/upload/131568302/penelitian/UPAYA-PELATIH-DALAM->

MENGATASI-KECEMASAN-ATLET-SENAM-SEBELUM-PERLOMBAAN-PADA-

POPNAS-2009.pdf. Diakses pada tanggal 12 November 2018

Tirto, Apriyanto. 2017. *Psikologi Olahraga Student Handbook*. Makassar: PT Edukasi Pratama Madani.

Weinberg, Robert S. and Gould, Daniel. 2007. *Foundations of sport and exercise psychology*. United States: Human Kinetics.
<http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIP/article/download/541/525>. diakses pada tanggal 10 november 2018.

